TABLE DES MATIÈRES

GÉNÉRALITÉS

- **« ZEN, SOYONS ZEN »...** **18**
  - Les musées du zen
- **BIEN-ÊTRE ET SANTÉ** **24**
  - Le grand méchant stress • Une bonne dose de bien-être • Médecines douces • Développement personnel
- **BIEN CHEZ SOI** **27**
  - Feng shui, l'harmonie dans la maison • Buller en toute sérénité
- **DÉMARRER BIEN DOCUMENTÉ** ... **30**
- **LES SALONS DU ZEN** **31**

SE DÉTENDRE ET SE RESSOURCER

LE HAMMAM

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE HAMMAM** **33**
  - D'où vient ce bain magicien ? • Tout pour faire peau neuve • Le bien-être à toute vapeur ! • Bienfaits • Conseils et mise en garde • Contre-indications
- **OÙ ALLER AU HAMMAM ?** **36**

LE MASSAGE

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE MASSAGE** **43**
  - La plus ancienne forme de thérapie populaire • Modelage, massage et techniques manuelles énergétiques... • Le bonheur au bout des doigts • Tour d'horizon des techniques de pointe • Quelques contre-indications • Pour vraiment en profiter • Pour aller plus loin • Budget
- **OÙ SE FAIRE MASSER ?** **52**

LE SPA

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE SPA** ... **70**
  - Thermalisme, thalasso et spa • De luxe et d'eau douce • Budget
- **OÙ ALLER AU SPA ?** **71**

RESPIRER, FAIRE CIRCULER LES ÉNERGIES, TROUVER L'HARMONIE ET L'ÉQUILIBRE

LE YOGA

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE YOGA** **84**
  • Une longue histoire d'amour... • Yoga : késako ? • Le Hatha-Yoga • Choisir son cours et pratiquer • Bienfaits • Panorama des différents styles de yoga • Pour aller plus loin • Les revues
- **OÙ S'ÉQUIPER ?** **93**
- **ADRESSES UTILES** **93**
- **OÙ PRATIQUER ?** **94**

LE TAI CHI CHUAN ET LE QI GONG

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE TAI CHI CHUAN ET SUR LE QI GONG** **111**
  • Bodhidharma et les Chinois • Qi gong, le pouvoir du souffle • Tai chi chuan, boxe du Faîte suprême • Bienfaits du qi gong et du tai chi chuan • Conseils pour la pratique et pour choisir son cours • De quoi a-t-on besoin ? • Pour aller plus loin • Les revues
- **ADRESSES UTILES** **117**
- **OÙ S'ÉQUIPER ?** **118**
- **OÙ PRATIQUER ?** **119**

PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS, TRAVAILLER SUR LA POSTURE ET SE LIBÉRER DES TENSIONS

L'ANTI-GYMNASTIQUE THÉRÈSE BERTHERAT®

- **POUR TOUT SAVOIR SUR L'ANTI-GYMNASTIQUE THÉRÈSE BERTHERAT®** **134**
  • Le repaire du tigre • La mémoire du corps • Reprendre connaissance de son corps et de soi

• Bienfaits • Mode d'emploi • De quoi a-t-on besoin ? • Pour aller plus loin
• **OÙ PRATIQUER ?** **137**

LA MÉTHODE FELDENKRAIS®

• **POUR TOUT SAVOIR SUR LA MÉTHODE FELDENKRAIS®** **139**
• La prise de conscience par le mouvement • Bienfaits • Mode d'emploi • De quoi a-t-on besoin ? • Pour aller plus loin
• **OÙ PRATIQUER ?** **142**

LA MÉTHODE PILATES®

• **POUR TOUT SAVOIR SUR LA MÉTHODE PILATES®** **147**
• À l'origine, une méthode de rééducation • Contrôle, concentration et respiration • Bienfaits • Mode d'emploi • Contre-indications • De quoi a-t-on besoin ? • Pour aller plus loin • Budget
• **OÙ PRATIQUER ?** **150**

LA GYROTONIC®

• **POUR TOUT SAVOIR SUR LA GYROTONIC®** **158**
• Les emprunts • Bienfaits • Mode d'emploi • Budget
• **OÙ PRATIQUER ?** **159**

LÂCHER PRISE

LA MÉDITATION

• **POUR TOUT SAVOIR SUR LA MÉDITATION** **163**
• Bouddha ou l'éveil sous un figuier • De l'Inde au Japon, puis à l'Occident • Dans la pratique • Zazen, s'asseoir en silence • La marche méditative • Les koans • Bienfaits • Pratiquer la méditation • Mise en garde • Pour aller plus loin
• **OÙ S'ÉQUIPER ?** **167**
• **OÙ PRATIQUER ?** **168**

LA SOPHROLOGIE

• **POUR TOUT SAVOIR SUR LA SOPHROLOGIE** **172**
• Rapport corps-esprit • Sentir, penser positif et « contrôler » les émotions

• Vers l'autonomie et l'harmonie • Bienfaits • Mode d'emploi • De quoi a-t-on besoin ? • Plus d'infos • Pour aller plus loin
- **INSOLITE** **175**
- **OÙ PRATIQUER ?** **176**

BIEN MANGER, BOIRE UN JUS ET BOIRE LE THÉ

LE PANIER BIO

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE BIO** . **183**
• D'où vient le bio ? • L'industrie agro-alimentaire : tout pour le rendement... • Le bio : tout pour le changement ! • *Biotifull,* du bon, du bio • Le coût du bio • Question d'étiquette • Bio et végétarisme • Pour aller plus loin • Les revues • Les salons
- **OÙ REMPLIR SON PANIER BIO ?** **187**

ASSIETTE VÉGÉTARIENNE (ET BIO)

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE VÉGÉTARISME** **205**
• Végétarien, végétalien, végétaquoi ? • La grande cuisine des légumes • Bouffe carottes contre vaches folles • Le syndrome végétarien *(Meat is Murder ?)* • Une cuisine gastronome et créative • Pour aller plus loin
- **OÙ MANGER VÉGÉTARIEN (ET BIO) ?** **208**

BAR À JUS

- **POURQUOI TANT DE VÉGÉTAUX ?** **220**
- **JUS, COCKTAILS ET *SMOOTHIES*** . **221**
- **OÙ BOIRE UN JUS ?** **221**

TASSE DE THÉ

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LE THÉ** **226**
• Chinoiseries • En passant par la route de la Soie • Goûter aux différents thés • Pas de santé sans thé ! • Dans les règles de l'art • Pour aller plus loin
- **OÙ ASSISTER À LA CÉRÉMONIE DU THÉ ?** **230**
- **OÙ ACHETER SON THÉ ?** **231**
- **OÙ BOIRE LE THÉ ?** **232**

TROUVER LE CALME ET SE METTRE AU VERT

LES ESPACES VERTS

- **POUR TOUT SAVOIR SUR LES ESPACES VERTS** **240**
  • Yin et yang dans la nature... • Faut pas manquer d'air ! • Jardins zen • Jardins partagés • Fête des jardins de Paris • Horaires des squares, jardins et parcs publics • Conseils • Pour aller plus loin
- **OÙ TROUVER LE CALME ? OÙ SE METTRE AU VERT ?** **243**

- **INDEX THÉMATIQUE** **290**
- **INDEX GÉNÉRAL** **301**

Recommandation à nos lecteurs qui souhaitent profiter des réductions et avantages proposés dans le *Guide du routard* par les hôteliers et les restaurateurs : à l'hôtel, prenez la précaution de les réclamer **à l'arrivée** et au restaurant, **au moment** de la commande (pour les apéritifs) et surtout **avant** l'établissement de l'addition. Poser votre *Guide du routard* sur la table ne suffit pas : le personnel de salle n'est pas toujours au courant et une fois le ticket de caisse imprimé, il est difficile pour votre hôte d'en modifier le contenu. En cas de doute, montrez la notice relative à l'établissement dans le guide et ne manquez pas de nous faire part de toute difficulté rencontrée.